

申込制

ステップアップヨガ

ヨガの初心者から経験のある方、
様々なポーズを楽しみたい方におススメ！

日時： 毎月 第1・第3 金曜日

10:00～11:00

※日程と申込開始日の詳細は、裏面のカレンダーをご覧ください。

※お申込は、

原則利用前月25日10:00～電話か直接下記へ

(日曜・祝日の場合は翌日、9月分のみ7月25日から)

場所： 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費： 400円/1回 **定員**： 15名 (申込制)

持ち物： ヨガマット (バスタオル) ・ マスク ・ 飲み物
・ スポーツタオル ・ 動きやすい服装

講師： 千葉 由佳先生

(横浜市内スポーツセンター、地区センター等で指導)



お問い合わせ お申し込みは・・・

045-577-8210 (地域交流)

※今後の感染拡大状況により、中止になる可能性がありますので、ご了承下さい。